

SELF-EFFICACY MENGENAI AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA OVERWEIGHT

Self-Efficacy of Physical Activity and Vegetables and Fruit Eating Habits in Adolescent Overweight

Florina Yulinda, Nurhaedar Jafar, Abdul Salam

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
(plo.1993@yahoo.com, Eda_jafar@yahoo.co.id, salamgiziuh@gmail.com, 085242425782)

ABSTRAK

Prevalensi gizi lebih di seluruh dunia mengalami tren yang terus meningkat dalam 30 tahun terakhir. Kelompok umur remaja adalah kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih. *Self-efficacy* merupakan kemampuan pengaturan diri individu untuk dapat melakukan tindakan walaupun terdapat rintangan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* mengenai aktivitas fisik dan kebiasaan makan sayur dan buah pada remaja *overweight* di Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain survei bersifat deskriptif. Populasi adalah remaja *overweight* di Kota Makassar berjumlah 2530 siswa. Sampel penelitian ini adalah remaja *overweight* di SMPN 3, 4, 5, 6, 8, 12, 23 dan 25 Kota Makassar. Penarikan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dengan besar sampel 208 orang. Analisis data yang dilakukan adalah deskriptif univariat. Hasil penelitian diperoleh bahwa *self-efficacy* remaja *overweight* mengenai aktivitas fisik untuk kategori sangat rendah (9,1%), rendah (32,2%), sedang (40,9%), tinggi (13,9%) dan sangat tinggi (3,8%). Sedangkan *self-efficacy* remaja *overweight* mengenai kebiasaan makan sayur dan buah untuk kategori sangat rendah (1,9%), rendah (12,5%), sedang (31,7%), tinggi (38,5%), dan sangat tinggi (15,4%). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa *self-efficacy* remaja *overweight* di Kota Makassar mengenai aktivitas fisik termasuk dalam kategori sedang, sedangkan mengenai kebiasaan makan sayur dan buah termasuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: *Overweight, self-efficacy, remaja*

ABSTRACT

The prevalence of overweight around the world experiencing an increasing trend in the last 30 years. Adolescent age group is the age group at risk of overweight. Self-efficacy is a self-regulating ability of individuals to be able to take action despite the obstacles. The research aims to describe self-efficacy regarding physical activity and fruit and vegetable eating habits in young overweight in Makassar.. This type of research is quantitative with descriptive survey design. The population is overweight adolescents in the city of Makassar amounted 2530 students. The Samples are overweight adolescents in SMPN 3, 4, 5, 6, 8, 12, 23 and 25 in city of Makassar. Sampling using proportional random sampling with sample of 208 people. Data analysis is univariate descriptive. The result showed that self-efficacy overweight adolescents regarding physical activity for the category of very low (9.1%), low (32.2%), moderate (40.9%), high (13.9%) and very high (3.8%). Whereas self-efficacy regarding the habits eat vegetables and fruit in overweight adolescents to the category of very low (1.9%), low (12.5%), moderate (31.7%), high (38.5%), and very high (15.4%). The conclusion from this research that self-efficacy in overweight adolescents at Makassar in 2015 regarding physical activity in medium category, while on eating habits of vegetables and fruit included in the high category.

Keywords: *Overweight, self-efficacy, adolescents*